ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное образовательное учреждение

среднего профессионального образования города Москвы

ПИЩЕВОЙ КОЛЛЕДЖ № 33

 УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по У и УМР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Т.В.Журкина

 **Паспорт ФОС по учебной дисциплине**

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»\_**

наименование учебной дисциплины

100114 Организация обслуживания в общественном питании (базовая подготовка)

код, наименование специальности

Преподаватель: Симонова О.Ю.

Рассмотрено на заседании

ПЦК Физвоспитания и ОБЖ

Протокол № \_\_

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Симонова О.Ю.

**2014**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Результаты обучения(освоенные умения,усвоенные знания)1 | ПК, ОК | Наименование темы2 | Уровень освоения темы | Наименование контрольно-оценочных средств3 |
|  | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **2 курс** |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 11 | Тема 2.1Легкая атлетика, кроссовая подготовка Тема 2.2 БаскетболТема 2.3 ГимнастикаТема 2.4 Лыжная подготовкаТема 2.5 Волейбол Тема 2.6 Атлетическая гимнастика Тема 2.7 Легкая атлетика | 2 | Выполнение контрольно-тестовых заданий по видам спорта |  |
| Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человекаЗнание основ здорового образа жизни | ОК 2, ОК 3 | **Тема 1.1** Олимпийские игры древности**Тема 1.2** Олимпийские игры современности  | 2 | Ответы на вопросы теоретического раздела для II курсаНаписание реферата по теме «Олимпийские игры современности ».Написание реферата по теме «Олимпийские игры древности» |  |
| **3 курс** |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 11 | Тема 2.8 Легкая атлетикаТема 2.9 БаскетболТема 2.10 Атлетическая гимнастика Тема 2.11 Лыжная подготовкаТема 2.12 Волейбол Тема 2.13 Атлетическая гимнастика  | 2 | Выполнение контрольно-тестовых заданий по видам спорта |  |
| Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человекаЗнание основ здорового образа жизни | ОК 2, ОК 3 | 2 | Ответы на вопросы теоретического раздела для III курса |  |
| **4 курс** |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 11 | Тема 2.14Легкая атлетика, кроссовая подготовка Тема 2.15 БаскетболТема 2.16 ГимнастикаТема 2.17 Лыжная подготовкаТема 2.18 Волейбол Тема 2.19 Атлетическая гимнастика Тема 2.20 Общая физическая подготовка (ОФП) | 2 | Выполнение контрольно-тестовых заданий по видам спорта |  |
| Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человекаЗнание основ здорового образа жизни | ОК 2, ОК 3 |  | Ответы на вопросы теоретического раздела для IV курса | зачёт |

**Контрольные тесты для оценки навыков, умений и физической подготовленности студентов** **I курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Вид упражнений | юноши | девушки | Примечание |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  Легкая атлетика | Бег 30 м | 4,8 | 4, 6 | 4,4 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | сек. |
| Бег 1000 м | 5,00 | 4,30 | 4,00 | 6,00 | 5,30 | 5,00 | мин. |
| Прыжки в длину с места | 2,10 | 2,15 | 2,20 | 1,50 | 1,55 | 1,60 | метры |
| Скакалка (за 1 мин.) | 100 | 105 | 110 | 110 | 115 | 120 | раз |
| Баскетбол \*\* | Передача в 3-х с перемещением | 40 | 45 | 50 | 30 | 35 | 40 | раз \* |
| Ведение ,бросок с 2х шагов в 3кольца(9бросков) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | кол-во попаданий \* |
| штрафной бросок (8 попыток) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | кол-во попаданий \* |
| Гимнастика | Подтягивание (юн.) **/** тест на гибкость (дев) | 6 | 8 | 10 | 15 | 18 | 21 | раз \* |
| Отжимание (сгибание рук в упоре) | 10 | 15 | 20 | 4 | 6 | 8 | раз \* |
| Поднимание туловища (пресс) за 1мин. | 35 | 37 | 39 | 30 | 32 | 34 | раз \* |
| Лыжная подготовка (ОФП кросс 1 км) | 5,00 | 4,30 | 4,00 | 6,00 | 5,30 | 5,00 |  |
| Волейбол \*\* | Передача мяча над собой сверху/снизу | 6/6 | 8/8 | 10/10 | 6/6 | 8/8 | 10/10 | раз \* |
| Передача в парах через сетку | 8 | 10 | 15 | 6 | 8 | 10 | раз \* |
| Подача через сетку (8 попыток) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | раз \* |

\*- с учетом техники выполнения элементов. \*\*- визуальная оценка участия в игре

 **Контрольные тесты для оценки навыков, умений и физической подготовленности студентов** **II курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Вид упражнений | юноши | девушки | Примечание |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  Легкая атлетика | Бег 30 м | 4,7 | 4, 5 | 4,3 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | сек. |
| Бег 1000 м | 4,55 | 4,25 | 3,55 | 5,55 | 5,35 | 4,55 | мин. |
| Прыжки в длину с места | 2,15 | 2,20 | 2,25 | 1,55 | 1,60 | 1,65 | метры |
| Скакалка (за 1 мин.) | 105 | 110 | 115 | 115 | 120 | 125 | раз |
| Баскетбол \*\* | Передача в 3-х с перемещением | 43 | 48 | 53 | 33 | 38 | 43 | раз \* |
| Ведение, бросок с 2х шагов в 3 кольца(9бросков) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | кол-во попаданий \* |
| Штрафной бросок (7 попыток) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | кол-во попаданий \* |
| Гимнастика | Подтягивание (юн)/тест на гибкость (дев) | 7 | 9 | 11 | 15 | 18 | 21 | раз \* |
| Отжимание (сгибание рук в упоре) | 15 | 20 | 25 | 8 | 10 | 12 | раз \* |
| Поднимание туловища (пресс) за 1 мин | 37 | 39 | 41 | 32 | 34 | 36 | раз \* |
| Лыжная подготовка (ОФП кросс 1 км) | 5,00 | 4,30 | 4,00 | 6,00 | 5,30 | 5,00 |  |  |
| Волейбол \*\* | Передача мяча над собой сверху/снизу | 8/8 | 10/10 | 15/15 | 7/7 | 10/10 | 12/12 | раз \* |
| Передача в парах через сетку | 10 | 15 | 18 | 7 | 10 | 12 | раз \* |
| Подача через сетку(7 попыток) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | раз \* |

 \*- с учетом техники выполнения элементов. \*\*- визуальная оценка участия в игре.

**Контрольные тесты для оценки навыков, умений и физической подготовленности студентов** **III-IV курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Вид упражнений | юноши | девушки | Примечание |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  Легкая атлетика | Бег 30 м | 4,6 | 4, 4 | 4,2 | 5,0 | 4,9 | 4,7 | сек. |
| Бег 1000 м | 4,50 | 4,25 | 3,50 | 5,50 | 5,30 | 4,50 | мин. |
| Прыжки в длину с места | 2,20 | 2,25 | 2,30 | 1,60 | 1,65 | 1,70 | метры |
| Скакалка (за 1 мин.) | 110 | 115 | 120 | 120 | 125 | 130 | раз |
| Баскетбол \*\* | Передача в 3-х с перемещением | 45 | 50 | 55 | 35 | 40 | 45 | раз \* |
| Ведение, бросок с 2х шагов в 3 кольца(9бросков) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | кол-во попаданий \* |
| Штрафной бросок (6попыток) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | кол-во попаданий \* |
| Гимнастика | Подтягивание (юн)/тест на гибкость (дев) | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 | 21 | раз \* |
| Отжимание (сгибание рук в упоре) | 20 | 25 | 30 | 8 | 10 | 12 | раз \* |
| Поднимание туловища (пресс) за 1 мин | 39 | 41 | 43 | 34 | 36 | 38 | раз \* |
| Лыжная подготовка (ОФП кросс 1 км) | 5,00 | 4,30 | 4,00 | 6,00 | 5,30 | 5,00 |  |  |
| Волейбол \*\* | Передача мяча над собой сверху/снизу | 10/10 | 15/15 | 18/18 | 9/9 | 12/12 | 14/14 | раз \* |
| Передача в парах через сетку | 10 | 15 | 18 | 7 | 10 | 12 | раз \* |
| Подача через сетку(6 попыток) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | раз \* |

/\*- с учетом техники выполнения элементов. \*\*- визуальная оценка участия в игре